

大東公民館だより



436号/2024年(令和6年) 8月号/大東公民館〒350-1118 川越市豊田本5丁目16-1
TEL 243-0022/FAX 240-1754

～大東地域でつながりづくり&自身の人生パワーアップ～

大東学級

仲間とともに楽しく学びましょう！大東公民館で待っています。

全5回。開校式のあと、火災予防、感染症予防・生活習慣病予防を学び、ほほえみいもっこ体操で体をリフレッシュ！ 将来の相続のお話に耳を傾け、ラストは地元で活躍しているデュオのトロンボーンとピアノの音色をお楽しみいただきます。
なにより地域の方とつながることが一番のお楽しみ。人生パワーアップです。
ご参加お待ちしております。特別授業のクリスマスライブ付き！！

- 《期 日》 10月8日(火)開講 ～ 12月3日(火) 全5回
- 《時 間》 13時30分 ～ 15時 《参加費》 無料
- 《会 場》 大東公民館(大東市民センター内)多目的室
- 《定 員》 50(先着順) 《対 象》 川越市在住の60歳以上の方
- 《申込み》 9月3日(火)午前9時から5時 大東公民館へ(窓口、電話可)

【日程表】

回	月 日 (曜)	テ ー マ ・ 内 容	講師等(敬称略)
1	10月 8日(火)	開講式 笑って学べる火災予防教室	川越中央消防署
2	10月22日(火)	緑黄色野菜のパワーで健康生活 ～感染症・生活習慣病予防	野菜ソムリエプロ 重田健一
3	11月12日(火)	ほほえみいもっこ体操で 心と体をリフレッシュ！	大東ボランティア グループほほえみ
4	11月26日(火)	相続おしかけ講座 ～将来、家族に負担けな いたための「相続ココだけの話」～	埼玉県空き家対策 連絡会議
5	12月 3日(火)	閉講式 トロンボーンとピアノのデュオ トロンボーンの魅力をお楽しみください。	Dyo・Syn→K 山本靖之・星野典子

昨年度大好評のB.S.O.Bほか。 バンド3組による青春の歌で若返りライブ！

特 別 授 業	12月20日(金) 13:00～16:00	クリスマスライブ (季節のコンサート) B.S.O.B (バックストリートオールボーイズ) 川越マイスタージンガーズ・クララ
------------------	--------------------------	--

大東地区地域子どもサポート委員会主催

子どもフェスティバル 2024

地区の人たちの力を借りて、楽しくて面白い体験教室をたくさん用意しています。
お友達やご家族と一緒にみんなで参加してください。

●日 時 令和6年8月24日(土)
午前9時30分～11時45分まで

- 会 場 大東公民館
- 対 象 大東地区の小学生・中学生・親子(幼児と保護者)の方など、どなたでもご参加ください!!
- 体験ブース バルーンアート体験、卓球体験、卓球バレー体験、国際交流体験、大抽選、囲碁・将棋、おもしろ実験室(スライム作り)ほかお楽しみがたくさんあります。
- 問合せ 大東公民館(電話 243-0022)または大東南公民館(電話 242-0498)



大東公民館主催

人権教育講座

参加無料

「人権」という言葉から、どんな印象を受けますか。
「人権」とは、人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利です。
この講座では、差別や偏見がなく、思いやりのある明るい地域社会を築き、
日常生活の中で人権を尊重した生き方や行動ができるきっかけを作ります。

- 日 時 令和6年10月3日(木) 午前10時～11時30分
- 会 場 大東公民館 会議室1・2号
- 内 容 子ども、高齢者、障害者、性的マイノリティなどに係る様々な人権問題を、誰かのことではなく、自分のこととして考え、理解を深める学習をします。
- 講 師 川越市教育委員会地域教育支援課 社会教育指導員
- 対 象 市内在住の成人 ●定 員 25名(先着順)
- 申込み 9月5日(木)から ●受付時間：午前9時～午後5時
電話(049-243-0022)で大東公民館へ



じしゅうしつ だいてう自習室

8月1日(木)～8月29日(木)

13時30分～21時00分の間 出入り自由

(空き部屋の無い日及び、土日祝日を除く)

☆定 員：5人程度

☆対 象：小学生・中学生・高校生・受験生

涼しい～!
快適だよ。



大東地区文化振興会主催

「秋・文化祭」は10月27日(日)～11月1日(金)に行う予定です。詳しくは9月号でお知らせします。

大東ミニギャラリー展示のご案内

●展示期間・展示者


書道：8月1日（木）～8月26日（月）華園書道教室
パステル画：高久 亜由美（ガラスケース内常設）

ランチタイムロビーコンサート in 大東市民センター

特別なランチタイムはいかがでしょうか。出入り自由、予約なしです。

8月21日(水) ハーモニカ	大東スプリングハーモニカ
8月28日(水) ニュミュヅック	昭和音楽倶楽部COSMOS
9月 3日(火) ハーモニカ	昭和歌謡ポラリス（阿井）
9月 4日(水) ハーモニカ	オアシスハーモニカ同好会
9月11日(水) フォークソング	川越マイスタージンガーズ
9月18日(水) ハーモニカ	大東スプリングハーモニカ

☆開催時間 12:00～12:50

 大東地域会議主催

卓球バレー指導者・3級審判員養成講習会を開催しました。

7月6日（土）定員を上回る方々が参加され、多くの審判員が誕生し、ますます卓球バレーが盛んに競技可能となります。大東南公民館にも卓球バレーの道具が完備されました。お近くの公民館でご利用ください。




登録グループの活動



むつきクラブ

大東公民館で約40年近く続く伝統あるクラブです。クラブ名の通り、初心者から腕に覚えのある人まで仲睦まじくをモットーに活動しております。また、当クラブの特徴は講師指導のもと書道全般（漢字・かな・細字・実用書等）から自由に選ぶことができることです。「書」にご興味をお持ちの方は、ぜひ、この機会に始めてみませんか。お問い合わせをお待ちしております。

連絡先:049(248)0377 新井

 7月号のヨガサークル公開講座についての訂正
(誤) 会費3,000円/月 → (正) 2,000円/月

「のんびり茶話会 in 大東」

●8月はお休みです。

次回は9月28日(土) 原則第4土曜日 午後1時30分～3時

川越ひと涼み処

大東市民センター・大東公民館

熱中症予防と家庭での省エネルギーの推進を目的に、夏の期間、暑さをしのぎ涼しく休憩できる「川越ひと涼み処」として開放しています。ロビーでは学生さんが勉強をしていたり、小中学生が夏休みの宿題をしていたり、静かな涼しい空間でひと涼み。ロビーで読書はいかがですか? きんもくせい文庫も地域の皆様のご厚意で充実しました。

皆様のお越しをお待ちしております。

保健推進員コーナー「睡眠について」

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6～8時間(但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする)、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の確保が推奨されています。

また、起床時に、よく眠れたという実感(睡眠休養感)を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。

休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日もできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが睡眠休養感を得るためには大切です。

川越市保健推進員協議会大東支会 (川越市健康づくり支援課)



10月分の抽選結果の確認は8月27日(日)からです。

11月分の公民館の抽選申込み受付は9月1日(金)～25日(月)です。

10月分の先着予約申込み日

先着予約①(合計6コマまで) 9月1日(金)から9月7日(木)です。

先着予約②(合計7コマ以上) 9月8日(金)からです。

8月の休館日 8月11日(日) 山の日 12日(月) 振替休日

30日(金) 館内整理日

9月の休館日 9月16日(月) 敬老の日 22日(日) 秋分の日

23日(月) 振替休日 30日(月) 館内整理日